

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA

*Profa. MSc Eliane Jany Barbanti**

RESUMO

O exercício físico quando bem direcionado e embasado em parâmetros científicos, atua como um elo terapêutico importante por intervir no corpo do paciente durante todo o processo de recuperação. As transformações pelas quais passa o físico têm relação direta com a auto-estima melhorada, uma liberação durante e após os exercícios de substâncias responsáveis pela sensação de prazer assim como, melhora o humor. Dependência química (DQ) provoca destruição no bem-estar emocional e físico. De um modo geral, aqueles que abusam das drogas tendem a negligenciar seus corpos, e componentes importantes da saúde diariamente, inclusive alimentação adequada e exercícios essenciais, são deixados de lado. Parte do tratamento é reparar a ligação danificada entre corpo-mente e investir nos aspectos físicos e psicológicos. No tratamento da dependência química o exercício serve para muitos propósitos, mas existem alguns benefícios principais tais como: o alívio e redução do estresse; a liberação de endorfinas; melhora no humor e aspecto social; que se pode derivar do exercício aeróbico e não aeróbico durante a recuperação e tratamento do abuso de substâncias. Esta publicação pretende salientar a importância do exercício físico para os dependentes químicos em recuperação. A seguir serão apresentados os benefícios do exercício físico, bem como os exercícios aeróbicos e não aeróbicos que auxiliam no tratamento da DQ.

Palavras Chave: Exercícios, Fitness, Adição, Dependência química

*Coordenadora do NUPSEA- Núcleo de psicologia do esporte e atividade física do Centro de práticas esportivas da USP- CEPEUSP

ABSTRACT

Exercise when well targeted and based on scientific parameters, acts as important therapeutic link intervention for the patient's body throughout the recovery process. The transformations undergone by the physical are directly related to improved self-esteem, a release during and after exercise of substances responsible for the sensation of pleasure as well as improve mood. Addiction (AD) wreaks havoc on emotional well-being and physical. In general, those who abuse drugs tend to neglect their bodies, and important components of health on a daily basis, including proper nutrition and exercise essential, are left aside. Part of the treatment is to repair the damaged connection between body-mind and invest in both physical and psychological selves. In the treatment of chemical dependency exercise serves many purposes, but there are some major benefits such as relief and stress reduction, the release of endorphins, improves mood and social aspect that can be derived from aerobic exercise and no aerobic, recovery and substance abuse treatment. This publication aims to highlight the importance of exercise for recovering addicts. Following are the benefits of exercise, as well as aerobic and non aerobic exercises that help in the treatment of the AD.

Keywords: *Exercise, Fitness, Addiction, Addiction*

Introdução

A Organização Mundial de Saúde tem um Código Internacional de Doenças para classificá-las. Dentro desta classificação, designou o código CID-10 e preconiza que a dependência química é uma enfermidade incurável e progressiva, apesar de poder ser estacionada pela abstinência OMS, (1994).

Segundo o CID. 10 *dependência* seria um conjunto de fenômenos psico-fisiológicos que se desenvolvem depois de repetido consumo de uma substância psicoativa. Tipicamente a dependência estaria associada a várias circunstâncias como, por exemplo:

- O desejo poderoso de tomar a droga,
- A dificuldade de controlar o consumo,
- A utilização persistente apesar das suas conseqüências nefastas,
- A uma maior prioridade dada ao uso da droga em detrimento de outras atividades e obrigações,
- A um aumento da tolerância pela droga e por vezes e, finalmente, associado a um estado de abstinência quando de sua privação.

De acordo com a capacidade tanto pode ser a yoga, treino para uma maratona ou musculação, todas são atividades positivas para a recuperação da dependência química. Encontrar um programa de condicionamento físico que seja adequado à pessoa, sempre é de interesse no tratamento da adição.

Barbanti, E. J. (2006) desenvolveu uma pesquisa com objetivo de investigar a mudança na qualidade de vida em 141 pacientes (DQ) (Álcool, Tabaco, Drogas, e Familiares) e depressivos (DP), que participaram de programas de exercícios físicos. As atividades aeróbias do Grupo DQ foram: caminhada, condicionamento físico, natação, e fitness. Entre as não aeróbias constaram: yoga, karatê, musculação e alongamento.

As alterações da qualidade de vida foram medidas pelas respostas do questionário de qualidade de vida SF-36 no início das atividades (pré), após dois (dois meses) e após (quatro meses) do início. Os resultados mostraram diferença entre os grupos DQ e DP na fase inicial do tratamento, porém para os dois meses e quatro meses, esses dois grupos não apresentaram diferenças. Através do Teste de Kruskal-Wallis verificou-se que houve melhora nos aspectos da qualidade de vida tais como: capacidade funcional, aspecto físico, dor, estado geral, vitalidade, aspecto social, aspecto emocional e saúde mental; dos indivíduos que realizaram atividades físicas após dois meses e após quatro meses do início do tratamento. Folkins & Sime, (1981) após revisarem a literatura referente ao treinamento para a saúde mental e aptidão física, colocam que os exercícios regulares foram considerados como associados a um melhor afeto, uma melhora nos padrões de sono, no desempenho ocupacional etc. Essas vantagens devem ser compartilhadas com o paciente para que aumente a sua motivação. É preciso que o indivíduo tenha o compromisso de se empenhar no tempo para cuidar do seu corpo.

O tratamento médico da dependência química é complicado, normalmente multidisciplinar e individualizado. Por se tratar de uma doença crônica, os resultados do tratamento são semelhantes aos de outras doenças crônicas, como por exemplo, a asma, hipertensão, diabetes e outras.

Além da conduta médica, outras devem ser adotadas, como a prática de exercícios físicos, por exemplo. Mesmo sem um embasamento cientificamente estruturado, o condicionamento físico do dependente químico sempre objetivou a eliminação das toxinas, a busca de um melhor relacionamento social, o

estímulo para o lazer através das caminhadas e jogos, o resgate da auto-estima, a melhoria das condições músculo-esqueléticas e cardiocirculatórias.

Portanto tornar-se, produtivo incluir como parte de um programa de recuperação um planejamento com condicionamento físico que poderá alterar significativamente alguns dos efeitos negativos das drogas no corpo.

A seguir serão apresentados alguns benefícios onde o exercício físico pode ter um efeito positivo no indivíduo que se recupera da dependência química.

Benefícios do exercício físico no tratamento da dependência física

1. Alivia e reduz o estresse.

O exercício tem demonstrado aliviar o estresse físico e psicológico. Quando a tensão aumenta doem os músculos, as articulações e aumenta a letargia. A dor física e a depressão podem se instalar e drenar os recursos mentais e físicos. Quando o estresse é alto e quando se trata do caminho da recuperação é de interesse poder livrar-se dele. No passado, as drogas ou álcool poderiam servir como fuga destas sensações e forneciam uma falsa sensação de conforto. O exercício é outra forma e muito mais saudável para liberar a tensão física. Através do gasto de energia, pode-se realmente libertar o corpo e a mente das barreiras fisiológicas e emocionais para a recuperação.

Atividades como correr, levantar pesos ou mesmo caminhar podem eliminar o estresse no corpo. Ao combinar estes exercícios com técnicas de alongamento e respiração adequadas, o corpo pode aliviar-se do estresse.

2. Libera endorfinas:

As endorfinas são um alívio natural para a dor no corpo. Quando estas são liberadas de uma forma saudável, através dos exercícios, isso cria uma sensação natural que pode não só reduzir a dor causada por deixar a droga, mas também aumenta o humor no funcionamento do cérebro. Quem não gostaria de se sentir bem e feliz todo dia?

3. Melhora o humor.

Aqueles que se exercitam regularmente relatam aumento dos sentimentos de autoconfiança, otimismo, diminuição da depressão e ansiedade. Isto tem a ver não só com o efeito da resposta do organismo durante o exercício, mas também com sentimentos de realização, orgulho e auto-estima ao ver o corpo se transformar, chegar a certos padrões de referência e reparar essa conexão corpo-mente. O exercício regular promove melhora no sono, maior energia e sentimentos de bem-estar, tudo o que torna a vida muito mais agradável e uma recuperação muito mais possível e suportável.

4. Aspecto social:

A aptidão física além de promover efeitos positivos para um adicto em recuperação há também o aspecto social que deve ser abordado. A maioria das experiências dos dependentes em recuperação é com dificuldades em ser sociável, devido a sua socialização ser antes somente com a substância química, com

ou sem outras pessoas. Então a pessoa pode se perguntar, "Como faço para interagir com outras pessoas enquanto estou sóbrio?" Ou talvez eles se perguntem, "O que eu tenho em comum com alguém, agora que estou me recuperando?" O ginásio, a sala de yoga ou um treino podem ser um ótimo lugar para conhecer pessoas positivas, todos trabalhando para melhorar sua própria saúde física.

Além disso, o fato do indivíduo estar em um ambiente positivo torna-se muito comum que esse indivíduo interaja com os outros. O simples fato de a pessoa estar em um local onde buscam um equilíbrio saudável para sua saúde física e bem-estar mental, assim também é para a maioria das pessoas que lá se encontram. Outros benefícios do exercício físico na recuperação da dependência física são derivados das atividades aeróbias e não aeróbias.

Exercícios aeróbios para dependentes químicos em recuperação

Sabe-se que as endorfinas são eliminadas durante o exercício aeróbio. O abuso de substâncias interfere na capacidade do organismo de produzir as substâncias químicas que nos permitem sentir prazer, felicidade e satisfação. Durante os exercícios aeróbios são liberadas endorfinas naturais ao sistema, o corpo atinge sua capacidade de regular a química do seu próprio cérebro e o humor de forma saudável e natural way.

Se o exercício físico for praticado e se ingerir alimentos com baixo teor de gorduras, o exercício aumenta a circulação do sangue e o suprimento de oxigênio para o cérebro. Então o cérebro produz bastante endorfina. Esta é a razão por que o exercício também fortalece o sistema imunológico. Assim sendo, para se ter um sistema imunológico forte e um corpo cheio de saúde, deve-se fazer exercício aeróbio regularmente, evitar carnes, chocolate, gorduras, frituras e queijos. Procurar estar sempre alegre, com espírito de gratidão, e não se esquecer de utilizar frutas em abundância.

No geral, afirmam Marlatt & Gordon (1993) os programas da prevenção de recaída adotam exercícios da categoria geral de exercícios aeróbios, incluindo atividades isorrítmicas repetitivas (caminhadas rápidas, correr, ciclismo, e natação etc.). Diversas razões justificam a importância dos exercícios aeróbios como uma atividade de estilo de vida muito recomendada.

O consumo de cocaína, maconha, tabaco e álcool, resultam em alterações das principais vias nervosas. O aumento da exigência metabólica resulta na adaptação destas diversas vias nervosas. Destacando-se como principais benefícios: normalização dos níveis de áreas da atenção, memória e controle motor. (Ferreira, 2006). Controle da ansiedade. Prevenção de várias doenças.

Aumento: dos níveis de Serotonina nas áreas de humor, da síntese e liberação de endorfinas, da taxa basal; flexibilidade, do tônus muscular e da agilidade.

Diminuição: da depressão, compulsão, estresse e da gordura corporal.

As atividades aeróbicas mais indicadas são:

Caminhada/Bicicleta

São atividades aeróbias, principalmente quando praticadas por pessoas sedentárias. Favorecem aos DQ na promoção da normalização dos níveis de áreas da atenção, memória e controle motor, liberam endorfinas, melhoram o humor assim como os demais benefícios já mencionados.

Condicionamento Físico

Ato ou efeito de condicionar o corpo, tornando-o apto para realização de tarefas motoras específicas.

O objetivo do condicionamento físico é melhorar a aptidão física, proporciona aos DQ segurança durante o exercício e promove a saúde; semelhante ao fitness, ou seja, desenvolvimento equilibrado de todas as capacidades relacionadas à condição física características motoras tais como: resistência, força, velocidade, flexibilidade e composição corporal (Barbanti, 2003).

Fitness

O conceito de *fitness* está ligado à saúde funcional, ou seja, envolvimento confortável /produtível das atividades diárias. Os resultados relacionados à saúde para os DQ são os mesmos do condicionamento físico, caminhada e bicicleta.

Natação

É considerado um dos exercícios mais completos na atualidade. Excelente para melhorar o condicionamento físico traz vários benefícios ao organismo, como os citados na caminhada, bicicleta, fitness e condicionamento físico.

A Natação é utilizada pelos dependentes químicos em recuperação como simples divertimento ou com finalidades terapêuticas. Importante como exercício físico para: manutenção da saúde, meio de defesa contra afogamentos, em operações de salvamento ou finalidade terapêutica.

Exercícios não aeróbios para dependentes químicos em recuperação

Os benefícios decorrentes do exercício não aeróbio para os DQ podem ser tanto físicos como psicológicos; podem também diferenciar conforme o tipo, a duração, frequência e a modalidade do exercício. (Barbanti, 2008)

O exercício não aeróbio quando executado de maneira planejada, estruturada, e repetitiva apresenta outro aspecto bastante importante a ser considerado na recuperação da DQ que é melhorar o condicionamento físico, obtendo o aumento ou a manutenção da saúde e a aptidão física; desenvolvendo a força e resistência muscular localizada bem como, flexibilidade, elasticidade e alongamento.

Melhoram ainda:

- O humor geral e autoconhecimento.
- Sintomas de estresse, depressão e ansiedade.
- A auto-imagem, auto-estima e confiança.
- Fadiga ou perda de energia.

Musculação

Segundo Porto, (2006) diversos estudos têm sido desenvolvidos com o intuito de esclarecer os mecanismos envolvidos na estimulação hormonal através do treinamento de musculação.

Alguns pesquisadores têm demonstrado significativa participação dos hormônios anabólicos, como é o caso da testosterona e do hormônio do crescimento (GH), nas alterações metabólicas proporcionadas pelos exercícios de alta intensidade e curta duração, como os exercícios de musculação.

Dessa forma, para auxiliar na DQ é necessário que haja aumento nos níveis da testosterona, o mais indicado seriam os treinamentos intensos, com curtos períodos de trabalho e envolvendo grandes massas

musculares. De um modo geral esse também é o comportamento dos níveis de hormônio do crescimento em relação ao exercício físico.

Exercícios localizados

São exercícios de força e resistência muscular localizada. Flexibilidade, elasticidade, alongamento.

Melhoram:

- O humor geral.
- Sintomas da depressão e ansiedade.
- A auto-imagem, auto-estima e confiança.

Alongamento

É a extensão do músculo além de seu comprimento em repouso.

Favorece aos dependentes químicos nos aspectos físicos principalmente para os que têm problemas na coluna. E nos aspectos psicológicos como no complemento do:

- Controle da Ansiedade.
- Estresse, Depressão.
- Fadiga ou perda de energia.

Yoga

A Yoga é um estado da mente. Existem muitas linhas de Yoga, que são maneiras de se atingir o mesmo fim, ou seja, a *meditação*.

É composta de exercícios de alongamento, exercícios respiratórios e técnicas de meditação. Como a *meditação* é um estado calmo da mente, livre do estresse e ansiedade é de grande ajuda para os dependentes químicos.

A prática de yoga pode complementar o tratamento da dependência química convencional, ajudando a quebrar o ciclo de dependência de várias maneiras positivas. De fato, um programa de 12 passos e a prática da ioga são muito semelhantes, pois ambos enfatizam a verdade, meditação, render-se a um poder superior e desenvolver o autoconhecimento. Porque yoga enfatiza a força de vontade e de redução do estresse, os adictos podem aprender a recuperar o controle sobre seus corpos e suas mentes para melhor enfrentar as “fissuras” ou evitá-las completamente.

O Professor Associado de Psiquiatria e Ciências Comportamentais Roy King, Ph.D., MD, da Stanford University estudou o impacto biológico da yoga sobre o abuso de drogas. Ele observou a correlação entre a yoga e a sua capacidade de inibir o aumento de dopamina que provoca o uso das drogas nos DQ e às vezes o desejo de usar as substâncias psicoativas só de pensar nelas. Além disso, ele descobriu que o padrão de respiração intensa nas formas de yoga, como *Kundalini*, liberam o prazer natural da produção de endorfinas.

Além disso, aqueles que estão em recuperação são fortemente encorajados a evitar as companhias de uso de substância, bem como situações de ansiedade.

Além da elaboração de força física, espiritualidade e auto-conhecimento, a yoga pode ajudar na dependência química a construir o *sangha*, uma comunidade nova e saudável de amigos.

Conclusão

Sem dúvida, o tratamento da dependência - seja em drogas, álcool, tabaco, comida, jogo, sexo ou compras - é uma jornada complexa de aprender a lidar com as emoções, meio ambiente e química do corpo. A crença dos especialistas é que muitas pessoas se tornam viciadas em uma substância de escolha como um mecanismo de enfrentamento, uma maneira de preencher um vazio interior, ou porque está procurando a realização espiritual.

São apontados como efeitos benéficos do exercício físico: o alívio e redução do estresse; a liberação de endorfinas; melhoram o humor, socialização e efeitos derivados das atividades aeróbias e não aeróbias.

O consumo de drogas resulta em alterações das principais vias nervosas. A prática de atividades aeróbias promove o aumento da exigência metabólica resultando na adaptação destas diversas vias nervosas; destacando-se como principais benefícios: normalização dos níveis de áreas da atenção, memória e controle motor. Liberam endorfinas, melhoram o humor, desenvolvem as capacidades relacionadas à condição física e têm finalidades terapêuticas.

São recomendados os seguintes exercícios aeróbios no tratamento da DQ: caminhada, bicicleta, condicionamento físico, fitness, natação, etc.

O exercício não aeróbio quando executado de maneira planejada, estruturada, e repetitiva apresenta outro aspecto bastante importante a ser considerado que é melhorar o condicionamento físico, obtendo o aumento ou a manutenção da saúde e a aptidão física; desenvolvendo a força e resistência muscular localizada. Melhora a flexibilidade, elasticidade, alongamento, auto-imagem, auto-estima, confiança, o humor geral, autoconhecimento; sintomas de estresse, fadiga ou perda de energia, depressão e ansiedade.

Os exercícios não aeróbios recomendadas na recuperação da dependência química são: musculação, exercícios localizados, alongamento, yoga, etc.

A recuperação é um processo muitas vezes muito difícil. Ao incorporar em suas práticas de recuperação os exercícios físicos, os dependentes químicos podem aprender novas ferramentas para liberar o estresse, melhorar o humor, adquirir autoconfiança e se conectar com sua força interior.

Referências Bibliográficas

Barbanti, E. J. (2008)- Benefícios das atividades aeróbias e não aeróbias para dependentes químicos. Internet, disponível em blog *Núcleo de Psicologia do Esporte e Atividade Física* <http://exerciciosdependentesquimicosedepress.blogspot.com/>.

Barbanti, E. J. (2010) - Formulação de tabelas de referências para a avaliação do desempenho em exercícios localizados para mulheres praticantes das modalidades: ginástica localizada, para senhoras e fitness. *Educação Física em Revista*, Vol. 4, Nº 2.

Barbanti, E. J. (2006). Efeito da Atividade Física na Qualidade de Vida Em Pacientes com Depressão e Dependência Química. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v 11, n 1, p. 37-45.

Ferreira, S. E; TUFIK, S; MELLO, M. T. Neuroadaptação: uma proposta alternativa de atividade física para usuários de drogas em recuperação. *Rev. Bras. ciênc. . mov.*; 9 (1), 2001.

Folkens CH, Sime W.E-Physical fitness training and mental health. *Am Psychol.* 1981 Apr; 36(4):373–389.

Guidano, V. F. (1997). Psicoterapia construtivista: uma estrutura teórica. Em: Neimeyer, R. A . & Mahoney, M. J. Construtivismo em psicoterapia (pp.79-91). *Porto Alegre: Artes Médicas*.

Marlatt, A. & Gordon, J. (1993). Prevenção da recaída: estratégia e manutenção no tratamento de comportamentos aditivos. *Porto Alegre: Artes Médicas*.

OMS (Organização Mundial da Saúde), (1994) - Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. *Décima Revisão*, Vol. 2. São Paulo: Centro Colaborador da OMS para Classificação de Doenças em Português, Universidade de São Paulo.

Porto M, Neiva C.M, Cheraim I. A Influência das variáveis do treinamento de força sobre a secreção de testosterona e hormônio do crescimento, *Revista Hispeci & Lema*, [cited 10 July 2006] Disponível no World Wide Web em: < <http://www.fafibe.br/down/revista/edfisica.pdf>.

Roy, K- The Benefits of Yoga in Chemical Dependency Treatment Disponível na internet em [Bradford Health Services](http://BradfordHealthServices.com/.../the-benefits-of-yoga-in-chemical-dependency-treatment.html) » [Drug & Alcohol Abuse & Rehab Articles](http://BradfordHealthServices.com/.../the-benefits-of-yoga-in-chemical-dependency-treatment.html) [bradfordhealth.com/.../the-benefits-of-yoga-in-chemical-dependency-treatment.html](http://BradfordHealthServices.com/.../the-benefits-of-yoga-in-chemical-dependency-treatment.html).